

**Ablaufplan Meditationslehrer  
in Nesselröden / Duderstadt**

**Bildungsurlaub zum Erwerb von Achtsamkeits- und Meditationstechniken und zum Erfassen  
der gesellschaftspolitischen Bedeutung von Präventionsmaßnahmen.**

Datum	von	bis	Thema	U.-Std.
<b>Mo</b>	10:00	13:00	Begrüßung und Kennen lernen der Teilnehmenden. Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“. Reflexion im Plenum. Erwartungshaltung der Teilnehmenden bezüglich Inhalt und Ablauf des Seminars. <b>Darlegen des Seminarplanes.</b>	4
	15.30	18.00	Grundlagen von Meditation, Abgrenzung zu Entspannung, Selbsterfahrung und spirituelle Erfahrungen. Meditation Neueinsteiger.	3,5
<b>Di</b>	10.00	13.00	<b>Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“.</b> <b>Reflexion der Erfahrung in Kleingruppe.</b> <b>Vortrag:</b> MBSR Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat-Zinn, Forschung und Wirkung; Erläuterung und Didaktik für das Anleiten von Body-Scan. Anschließend Gesprächsrunde im Plenum	4
	15.30	18.00	Durchführung Body Scan in Zweiergruppe mit Reflexion und Supervision.	3,5
<b>Mi</b>	10.00	13.00	<b>Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“.</b> <b>In Kleingruppe: Reflexion mit</b> Training der Gesprächsführung. Einführung in Lehre Buddhismus und Hauptströme; Erläuterung und praktische Durchführung der Zazen und Geh-Meditation.	4
	15.30	18.00	Anleiten einer Meditation in Kleingruppe mit Supervision üben. <b>Vortrag:</b> Auswirkung von Stress auf Körper und Geist, Umgang mit sich selbst, Parallelen zu stressbedingten Erkrankungen in der Gesellschaft. Entspannungsmethoden und Ressourcenarbeit.	3,5
<b>Do</b>	10.00	13.00	<b>Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“.</b> <b>Reflexion in Kleingruppe.</b> <b>Vortrag:</b> Forschungsergebnisse zur Wirkung von „Vipassana“ und andere Methoden aus dem Theravada Buddhismus; Anschließend Reflexion im Plenum	4
	15.30	18:00	Praxis Buddhistische Meditation. Reflexion in Kleingruppe Didaktik und Gesprächsführung beim vermitteln von Meditation	3,5
<b>Fr</b>	10.00	13.00	<b>Erläutern und Durchführung „Bewegungsmeditation“</b> <b>Reflexion der Erfahrung in Kleingruppe.</b> Zusammenfassung und Reflexion im Plenum	4
	15.30	18.00	Erarbeiten der Selbsttrainingsaufgaben, Rückblick und Feedback; Transfer der Erfahrungen für die Tätigkeit als Lehrer*in	3,5
<b>Gesamtstunden</b>				<b>37,5</b>

**Lernziel:** Die Teilnehmenden sollen

- verschiedene Meditationsmethoden im Kontext ihrer Herkunft praktizieren lernen.
- Persönliche Didaktik und Kommunikationsführung in der Lehrtätigkeit entwickeln
- Reflexion und Einordnen eigener Erfahrungen mit Bezug auf die Praxis als Lehrende

**Zielgruppe:**

Im Gesundheitswesen engagierte Praktiker\*innen